

令和 8 年度

9 月北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん

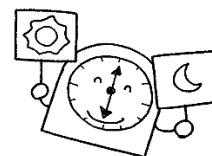
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校 長 岩 本 眞 由 美

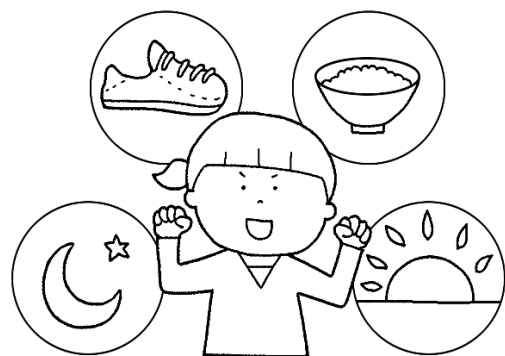
栄 養 士 土 屋 康 子

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も
元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや
睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に

すごすために 生活リズムをととのえよう

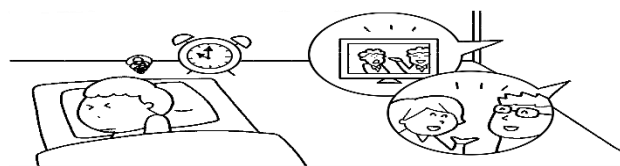


生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・
朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして
朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は
勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜は
ぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校が
ない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝る
ようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、
生活リズムを乱れさせる原因になります。

家族で見直し！

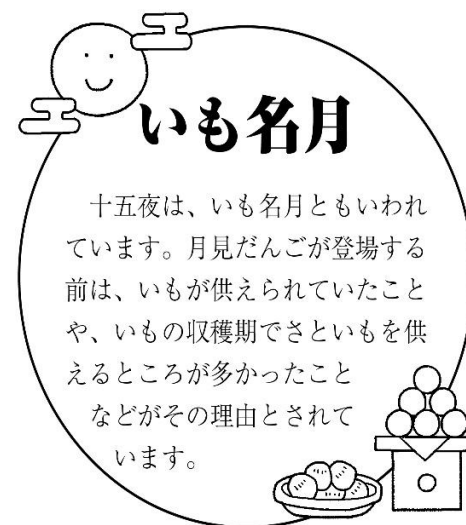
生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見て
いることなどはありませんか？ 子どもだけ早
寝をさせようとしても、なかなかうまくいき
ません。規則正しい生活習慣を送るためには、
家族みんなで取り組むことが大切です。家族で
できることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー
代謝などを調節する「体内時計」をもっています。
ヒトの体内時計の周期は 24 時間より長く、1 日
(24 時間)とは、ずれています。そこで朝日を浴
びて、朝ごはんを食べると、このずれをリセットで
きます。反対に夜更かしや夜遅い時間の食事は
体内時計のリズムを乱れさせます。そのため早
寝・早起き朝ごはんが大切なのです。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれ
ています。月見だんごが登場する
前は、いもが供えられていたこと
や、いもの収穫期でさといもを供
えるところが多かったこと
などがその理由とされて
います。

※今年の十五夜は 9 月 25 日

です。給食では「萩の花ごはん」

と月見汁です。

9 月 1 日は防災の日

もしもの時のために

備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低 3 日～1 週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
日持ちするいもや野菜なども備蓄してお
きます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。

◆ 7 月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	茨城、青森、北海道	きゅうり	練馬、福島、千葉	メロン	愛知県
たまねぎ	兵庫、愛知	さやいんげん	北海道	冷凍みかん	静岡
じゃがいも	練馬、茨城	赤ピーマン	宮城	米	岩手
キャベツ	練馬、群馬	ピーマン	茨城	大麦（米粒麦）	福井
もやし	栃木	白菜	長野	さば	鹿児島
なす	埼玉、茨城	ゴーヤ	栃木	しらす	愛媛
ねぎ	茨城	大根	練馬、北海道	ししゃも	アイランド
セロリー	長野	にんにく	青森	白ちくわ	北海道
ズッキーニ	長野	しょうが	茨城	鶏肉	宮崎、岩手、宮城
小松菜	江戸川、足立	えのき	長野	豚肉	茨城
オクラ	鹿児島	トマト	練馬、福島	卵	栃木